

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI**

TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

T.S.ACHILOV



**KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI
(MILLIY KURASH)
(5112000 JISMONIY MADANIYAT TA‘LIM
YO‘NALISHILARI UCHUN)**

DARSLIK

Chirchiq-2020

Tuzuvchi:

T.S.Achilov

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti “Sport va chaqiriqqacha harbiy ta`lim” fakulteti dekani, dotsent

Taqrizchilar:

A.N.Abdiyev

O`ZDJTSU “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti” kafedrası p.f.d. proff.

T.S.Usmonxodjayev

TVCHDPI proffesori, p.f.d.

ANNOTATSIYA

Darslik 5112000 Jismoniy madaniyat yo`nalishlarida o`tiladigan “Kurash turlarini o`qitish metodikasi” fan dasturi asosida yaratildi.

Darslikda milliy kurashning paydo bo`lishi, uning sport turlari tizimida tutgan o`rni, tarixiy manbalari, milliy kurash turlari, atamalari, uning texnikasi hamda taktikasi, uni o`rgatishning pedagogik texnologiyalari xususida fikr yuritiladi. Shuningdek, milliy kurashning maxsus va umumiy tayyorgarliklari, bajaruvchi mashqlar hamda kurash tushishni amalda bajarish texnologiyalari “Talim to`g`risida”gi Qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” talablari asosida yozilgan.

Darslik Oliy ta`lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari va o`qituvchilari uchun mo`ljallangan. Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o`quv yurtlarida «Milliy kurash turlari va uni o`qitish metodikasi” fanining o`quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta`lim muassasalarida malakali va jismonan baqquvat kurashchilarni tayorlashda bo`lajak jismoniy tarbiya o`qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-uslubiy jihatdan qurollantirishga xizmat qiladi va o`quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amalda qo`llash yo`llari haqida ma`lumot beradi. Shuningdek, darslik kurashchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari va vositalari haqida ma`lumot berib, jismoniy tarbiya o`qituvchilari, sport murabbiylari va instruktorlari uchun milliy kurash bo`yicha zamonaviy bilimlarni bayon etadi.

Endi jahon sport maydonlarida
“Halol”, “G‘irrom”, “Chala”, “Yonbosh”
degan so‘zlar jaranglab O‘zbek nomini,
O‘zbekiston nomini dunyoga tarannum etadi!

Shavkat Mirziyoev
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi
Faxriy Prezidenti

KIRISH

Sport inson tarbiyasi vositasi sifatida tan olingan. Bu borada barcha sport turlari insonning ma’lum sifatlarini tarbiyalash va shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababdan ham kishilar sportga oshno bo‘lishadi. Yoshlarni sport bilan shug‘ullantirishga intilishadi. Sport turlarining rivojlanishi ma’lum sabablar va sharoitlarga bog‘liq holda yuzaga kelgan. Ayrim sport turlari ma’lum kishilar yoki shaxslar g‘oyalari va tashabbuslari bilan dunyo yuzini ko‘rgan (masalan, voleybol, gandbol, basketbol, dzyudo, sambo kabilar). Bunday sport turlarining paydo bo‘lishida bevosita muayyan shaxs alohida rol o‘ynaydi. Yana ayrim sport turlari mavjudki bunday sport turlarining muallifi ham uni rivojlantiruvchi kuchi ham muayyan bir xalq yoki millat hisoblanadi. Bu kabi sport turlari usha xalq yoki millat tarixi va turmush-tarzi bilan uzviy aloqador. Kurash aynan shunday sport turi sifatida tan olingan sport turidir. Kurash o‘zbek xalqi madaniyati va urf-odatlarini negizida shakllangan sport turidir. Shu sababdan uning yaratuvchisi xalq hisoblanadi. Mustabid tuzum, kurash rivoji uchun yyetarlicha to‘sqinlik qildi. O‘sha davrda kurashni rivojlantirish va ommalashtirish uchun hech qanday sa’y harakatlar amalga oshirilmagan. Tom ma’noda o‘zbek xalqning g‘ururi sanalgan kurash taxqirlangan. Mustaqillik o‘zbek madaniyati, urf-odatlarini va an’analarini qayta tikladi va rivojlantirildi. Shu qatorda kurash ham ravnaq topdi. O‘zbekiston Hukumati kurashni milliy sport turi va milliy g‘urur timsoli sifatida qadrlash va rivojlantirishda amaliy ishlarni olib bordi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining kurashni rivojlantirishga doir farmon va qarorlari kurash rivojiga ulkan ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasida sportni rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratilganligi barchaga ma’lum. Bugun kurash sport turi sifatida keng ommalashdi. Kurash bilan dunyo miqyosida ko‘plab yoshlar shug‘ullanishmoqda. Kurashning har tomonlama tarbiya vositasi ekanligi mutaxassislar tomonidan e’tirof etildi. Shu sababdan ham kurashni yanada rivojlantirish, uni Olimpiya o‘yinlari dasturidan munosib o‘rin egallashi uchun bor imkoniyatlardan foydalanish lozim. Kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va kurashchilarni tayyorlash o‘ziga xos hisoblanadi. Bu jarayon murabbiy yoki mutaxassisdan amaliy bilim va tajriba talab etadi. Shuning uchun ham murabbiylar, kurashchilar bilan ishlovchi mutaxassislar mashg‘ulotlarni samarali tashkil qilish, kurashchilarni har tomonlama tayyorlash

borasida chuqur bilimga ega bo'lishlari lozim. Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmada kurash tarixi va uning mohiyati yoritib berilgan. Kurashning insonparvarlik xarakteri va tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida muhokama yuritilgan. Kurashchilar tayyorgarligi nazariyasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish va musobaqalar o'tkazish kabi mavzular muallif tajribasi asosida ishlab chiqilgan. O'quv-uslubiy qo'llanma kurash murabbiylari uchun mo'ljallangan bo'lib u mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish va kurashchilarni maqsadga muvofiq tayyorlash imkonini beradi.

1-BOB MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI VA FALSAFASI

1.1 “Olimp cho‘qqisi zabt etildi”.

Qadimiy an'analarimizni e'zozlash, milliy o'zlikni anglash, xalqimizning dunyo sivilizatsiyasiga qo'shgan hissasini namoyon etishning muhim omili sifatida o'zbek kurashi tobora ravnaq topayotganini alohida ta'kidlash joiz. Oliyjanob hislatlarni o'zida mujassam etgan va insonparvarlik g'oyalari bilan yo'g'rilgan o'zbek kurashi o'zining adolatli tartib-qoidalari, chiroyli usullari bilan jahon xalqining, sport ishqibozlarning hurmatiga sazovor bo'lishga ulgurdi.

“Kurash”, “ta'zim”, “to'xta”, “yonbosh”, “chala”, “dakki”, “halol”, “yaktak” kabi o'zbekcha so'zlarning turli millatga mansub hakamlar tilidan yangrashi ko'ksimizni tog'day ko'tardi. Milliy kurashimiz usullarini mohirona qo'llab, bel olishayotgan xorijlik polvonlarni ko'rganimizda qalbimiz faxr-iftixorga to'ladi.

Bularning barchasi o'zbek kurashi umuminsoniy qadriyat sifatida Olimpiya o'yinlari safidan munosib o'rin olishga haqli ekanligining tasdig'idir.

1.2 Milliy kurashning tarixi

Millatimizning faxri bo'lgan kurash an'anasi bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, o'zida o'zbek xalqining ko'plab urf odatlarini va udumlarini mujassamlashtirgan. Olimlarning tadqiqotlari natijalari dastlabki sport o'yinlaridan biri hisoblangan o'zbek kurashi 3,5-5 ming yil ilgari tarqala boshlaganligini ko'rsatadi. Surxon, Zarafshon va Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlaridan topilgan noyob topilmalar, qoyatoshlarga chizilgan tasviriy san'at namunalari ham bu fikrlarni to'laqonli tasdiqlaydi. O'rta Osiyo xalqlari og'zaki ijodi namunalaridan bo'lmish “Alpomish”, “Go'ro'g'li”, “Avazxon”, “Rustam”, “To'lg'onoy” kabi dostonlarda pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko hamda dono polvonlar ulug'langan. Ular millat qaxramonlari timsoli sifatida e'zozlangan. Aslini olganda mazkur xalq og'zaki ijodi namunalarida xalq bahodirlarining va mardlik hamda jasurlik bobidagi ishlari ulug'langan hamda komil inson timsoli sifatida tasvirlangan. Ulug' mutafakkirlar Abu Ali ibn Sinoning “Kitob al-qonun fit-tib”, (Tib qonunlari), Firdavsiyning “Shohnoma”, Amir Temurning “Temur tuzuklari”, Alisher Navoiyning “Xamsa”, Zahiriddin Muhammad Boburning “Boburnoma”, Husayn Voiz Koshifiyning “Futuvvatnomai sultoniy” kabi asarlarida kurash haqida qimmatli ma'lumotlar berilgan. Ushbu